bpost
PB-PP | B-714
BELGIE(N) - BELGIQUE
P 307 122
BRUXELLES X

Neutrinfo 324

Trimestriel | Octobre • Novembre • Décembre 2023

DOSSIER
LE CANCER COLORECTAL

LA MUTUALITÉ NEUTRE

Avenue de Waterloo 23
6000 Charleroi
+32 (0)71 20 52 11

Rue de Chestret 4-6
4000 Liège
+32 (0)4 254 58 11

Rue des Dames Blanches 24
5000 Namur
+32 (0)81 25 07 60
Siège social

lamn.be info@lamn.be mymn.be LaMutualiteNeutre

Déjà … !

Après sa traditionnelle pause estivale, le monde politique est à nouveau en effervescence.

Un vent de campagne électorale s'est levé et souffle déjà, sur les états-majors des partis politiques.
Pas de quoi s'étonner, après l'échec des négociations relatives à la réforme fiscale au sein de la VIVALDI.
Une réforme fiscale, tant attendue qui devait mettre en place un système plus équitable de redistribution des revenus, entrainant la revalorisation des bas et moyens salaires dès l'an prochain.

Une fois de plus, les décisions ne suivent pas les bonnes intentions.
Et maintenant, les regards se tournent déjà vers l'échéance électorale du 9 juin 2024.

Au sein des partis politiques, l'heure des promesses et des choix sonnera bientôt.
A chacun, ses projets et sa volonté de changer les choses pour améliorer la qualité de vie des citoyens.
Utopie, peut-être ?
Mais, la question prioritaire se pose de savoir dans quelle société nous voulons vivre. Une société dominée par des valeurs matérialistes qui accentuent la fracture sociale entre les citoyens, ou une société qui privilégie la justice sociale et la solidarité.

Face aux défis actuels, qu'ils soient d'ordre économique, social, budgétaire, climatique, environnemental…, notre société a besoin d'un projet politique ambitieux et durable qui va à la rencontre des besoins de tous les citoyens.

Les paroles ne suffisent pas, place aux actes et aux réformes en ces temps incertains.

À nos dirigeants politiques, de rechercher les solutions les plus appropriées, notamment au niveau de notre protection sociale, aux fins d'assurer la pérennité de notre système.

Avec le vieillissement de la population, l'Etat disposera-t-il de moyens suffisants pour pouvoir supporter les dépenses croissantes des soins de santé ?

N'oublions pas qu'avec 35,3 milliards budgétés pour 2023, les soins de santé sont le deuxième poste, par ordre d'importance, parmi les dépenses publiques, loin derrière les pensions avec 63,7 milliards[1].

Interpellante cette situation qui, à l'avenir, pèsera de plus en plus lourdement sur le budget de la sécurité sociale.

Pour faire face à ces défis, nous avons besoin d'une politique de santé volontariste pour permettre à chacun de bénéficier d'une couverture de soins de santé pécuniairement accessibles à tous.

A nous, de confirmer notre attachement à une société qui prône la sécurité de ses citoyens dans la solidarité.

« On peut vivre dans un monde tel qu'il est, mais cela n'empêche pas de tout faire pour créer le monde tel qu'il devrait être. »

Michelle OBAMA

E. DENOEL
Président

[1] Journal de l'ECHO du 12/07/2023

Sommaire

Bon à savoir

La semaine des aidants proches 2023 3

Infos mut

- Verres de lunettes : encore plus de personnes remboursées 4
- Des soins oncologiques ou une antibiothérapie possible en hospitalisation à domicile 5
- Neutra en un clin d'œil 6

Infos régionales 7-10

Santé

- Savourez les fêtes de fin d'année ! 10
- Le cancer colorectal 11-13

MN Vacances 14-15

Horizons Jeunesse

Nos vacances pour jeunes 16

Magazine trimestriel
COMITÉ DE RÉDACTION : M. E. DENOEL (Président), Mme C. DELOR, M. J-B. GERARDY
RÉDACTEUR EN CHEF : Mme. M-G. MONSIEUR / MISE EN PAGE ET IMPRESSION : Snel - Images utilisées sous licence de Shutterstock.com

10e édition de la semaine des aidants proches

Depuis près de deux décennies, l'ASBL Aidants Proches est activement engagée en Wallonie. La 10e édition de la semaine des aidants proches, co-organisée en partenariat avec les ASBL Aidants Proches Bruxelles et Jeunes & Aidants Proches, se déroulera du 02 au 08 octobre 2023.

Un moment de célébration et de reconnaissance

La semaine des aidants proches a pour ambition de célébrer l'engagement et le dévouement des aidants proches tout en sensibilisant le grand public aux enjeux de l'aide à autrui. Être un aidant proche représente des défis souvent sous-estimés. Malgré leur rôle essentiel, les aidants sont parfois méconnus, et les systèmes d'aide peinent à pleinement reconnaître leur dévouement.

Des activités variées et informatives

Pour marquer cette édition 2023, un programme riche et diversifié d'activités est prévu, offrant un espace de convivialité, d'information et d'échange pour les aidants. Des ateliers, des jeux, des groupes d'échange, des ciné-débats, des séances d'information et des colloques seront proposés tout au long de la semaine. Les activités s'adressent à la fois au grand public et aux professionnels, afin de créer une communauté solidaire autour des aidants.

" Avec vous, pour vous ! "

Le slogan de cette édition résume parfaitement l'esprit de cette initiative : elle se veut être un moment pour les aidants et avec les aidants.

Comment participer ?

Si vous êtes un aidant proche et que vous souhaitez participer à cette semaine dédiée, vous pouvez consulter le programme complet en ligne sur le site www.semaineaidantsproches.be.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter l'équipe de l'ASBL Aidants Proches par e-mail à communication@aidants.be ou par téléphone au 081/56.03.33.

Verres de lunettes : encore plus de personnes remboursées

Le 1er août 2023, l'INAMI a abaissé le seuil à atteindre pour obtenir une intervention dans le coût des verres de lunettes. Depuis cette date, les adultes peuvent bénéficier de ce remboursement à partir d'une dioptrie de 7,00 au lieu de 7,75. L'abaissement de ce seuil devrait permettre à 48.000 personnes supplémentaires de bénéficier de ce remboursement.

Intervention dans le coût des verres de lunettes à partir de 7,00 dioptries

Depuis le 1er août 2023, vous pouvez bénéficier d'une intervention dans le coût de vos lunettes si vous avez une dioptrie de 7,00 (+ ou -) ou plus. La dioptrie est l'unité de mesure utilisée pour indiquer la puissance de correction nécessaire pour une vision parfaite. Le seuil à atteindre pour obtenir un remboursement était avant cette date de 7,75 (+ ou -) dioptries.

À quelles conditions pouvez-vous bénéficier de notre remboursement ?

L'INAMI intervient (via la mutualité) lorsque ces 4 conditions sont remplies :

- vous avez un défaut de vision (de 7,00 dioptries ou plus) nécessitant une correction :
  - myopie ;
  - hypermétropie ;
  - astigmatisme ;
  - presbytie.
- votre ophtalmologue prescrit vos verres de lunettes avec une prescription médicale spécifique ;
- vous allez chez un opticien agréé qui vous informe en détail sur les différents verres de lunettes et leur prix, le remboursement et le montant que vous devrez payer vous-même. Une fois que vous recevez vos verres de lunettes (après l'achat), l'opticien établit une attestation de délivrance. Vous devez signer ce document ;
- vous envoyez à votre mutualité la prescription médicale pour vos verres de lunettes ainsi que l'attestation de délivrance.

Combien rembourse l'INAMI ?

Le montant du remboursement dépend de votre situation et de votre correction. Voici quelques montants minimaux simplifiés auxquels vous avez droit par verre de lunettes si vous remplissez les conditions.

Pour les adultes (18 ans et plus) :

- unifocal : 79 euros ;
- bifocal : 153 euros ;
- progressif : 209 euros.

Pour les adultes (65 ans et plus) :

- unifocal : 79 euros

Ces montants sont complétés par les avantages de l'assurance complémentaire de la mutualité. Pour toute question spécifique concernant votre remboursement, contactez votre mutualité ou votre opticien.

Bon à savoir

En plus de l'assurance obligatoire, en tant qu'affilié chez nous, vous bénéficiez d'avantages octroyés par l'assurance complémentaire de La Mutualité Neutre :

- **100 € tous les 48 mois pour l'achat de monture, de verres ou lentilles de contact ;**
- **150 € pour l'achat d'appareils de confort pour la lecture (loupe vidéo et optique, synthèse vocale, logiciel d'agrandissement) ;**
- **125 € par œil soit 250 € pour l'opération au laser.**

Pensez-y !

Source : INAMI

Des soins oncologiques ou une antibiothérapie possible en hospitalisation à domicile

Depuis le 1er juillet 2023, certains patients pourraient recevoir à domicile des soins qui n'étaient auparavant possibles qu'à l'hôpital. Cette possibilité d'hospitalisation à domicile pour un traitement oncologique ou une antibiothérapie se déroulera dans des conditions strictes et sous la surveillance du médecin de l'hôpital. Elle permettrait ainsi aux patients qui le souhaitent de suivre leur traitement dans un environnement familier.

Une réflexion avec le « terrain » et sur 2 domaines : oncologie et antibiothérapie

La Commission de conventions entre hôpitaux et mutualités étudiait depuis un moment la proposition de déployer l'hospitalisation à domicile de façon structurelle dans les domaines de l'oncologie et de l'antibiothérapie. Elle a travaillé pour ça en étroite collaboration avec des représentants de médecins, d'infirmiers et de pharmaciens.

Avantages d'une hospitalisation à domicile

Par hospitalisation à domicile, il faut entendre « les situations dans lesquelles les soins peuvent être administrés dans le cadre de vie du titulaire dans le respect de la réglementation applicable et des critères de qualité et de sécurité, et qui, si ces critères ne peuvent être appliqués, doivent être administrés dans le cadre d'une hospitalisation classique ou d'une hospitalisation de jour. »

Concrètement, il s'agit ici pour le patient de suivre son traitement antitumoral ou antibiotique dans son environnement familier. Ceci lui permet, s'il le souhaite, de ne plus devoir se rendre à l'hôpital de jour en oncologie, ou d'éviter de longues périodes d'hospitalisation pour recevoir ses antibiotiques.

Ceci peut lui permettre de poursuivre son activité quotidienne, y compris son travail. Enfin, pour les patients vulnérables en milieu résidentiel, cette hospitalisation à domicile peut éviter de nombreux transferts entre l'hôpital et le centre de soins résidentiel, la maison de convalescence ou la maison de soins psychiatriques.

Cette mesure fait partie de notre principe de « soins efficaces » et est neutre sur le plan budgétaire, y compris pour le patient.

Coût pour le patient

À côté du remboursement de l'assurance soins de santé, le patient lui ne paiera aucun ticket modérateur ni pour ses médicaments antitumoraux, ni pour ses antibiotiques, ni pour les prestations de santé prévues dans la future convention. Aucun supplément ne peut lui être demandé pour ça.

Le patient pourrait éventuellement devoir payer un ticket modérateur pour les prestations de soins infirmiers ou pour les médicaments et dispositifs médicaux délivrés par le pharmacien de l'hôpital et qui sont nécessaires pour administrer un antibiotique ou un médicament oncologique.

Qualité des soins, sécurité et responsabilité partagée, au-delà des murs

L'hospitalisation à domicile ne peut avoir lieu que si plusieurs conditions sont remplies en termes de qualité et de sécurité des soins. Il s'agit d'une collaboration entre plusieurs dispensateurs de soins : l'équipe soignante de l'hôpital, l'équipe de soins infirmiers à domicile, les médecins et les pharmaciens.

- Le médecin traitant ou l'équipe d'infirmiers évoque avec le patient la possibilité d'une hospitalisation à domicile. Le médecin généraliste est aussi impliqué ici. Le médecin spécialiste de l'hôpital prend la décision finale.
- Lorsqu'une hospitalisation à domicile est décidée, toutes les parties concernées s'accordent sur un plan de soins. La coordination a lieu en concertation entre l'équipe soignante de l'hôpital et les infirmiers à domicile.
- Lors d'un traitement antibiotique de longue durée, une coordination se fait aussi avec le médecin hospitalier responsable de l'infectiologie/microbiologie.
- La préparation, le transport et la livraison du médicament relèvent de la responsabilité du pharmacien de l'hôpital.
- Si le patient a un pharmacien de référence, il sera aussi tenu au courant.
- Organiser la collecte des déchets médicaux à risque est la responsabilité de l'hôpital.

Il est proposé de rétribuer plusieurs prestations :

- montants forfaitaires pour la mise en route de l'hospitalisation à domicile, pour l'hôpital, le médecin spécialiste, le généraliste et les infirmiers à domicile ;
- honoraires pour la surveillance par le médecin spécialiste ;
- honoraires pour la coordination des soins par l'infirmier de l'hôpital et par l'infirmier à domicile ;
- montants forfaitaires pour la préparation et la délivrance d'un médicament par le pharmacien hospitalier ;
- honoraires forfaitaires complémentaire pour l'infirmier à domicile qui administre des médicaments anticancéreux par voie intramusculaire, sous-cutanée ou hypodermique ;
- montants forfaitaires pour le matériel médical ;
- honoraires forfaitaires pour le médecin généraliste traitant qui fait valoir son expertise lors d'une situation préoccupante au domicile.

Le financement de l'administration du médicament lui-même se fera sur base de la nomenclature existante des soins infirmiers à domicile.

Possible depuis le 1er juillet

L'hospitalisation à domicile est donc possible depuis le 1er juillet 2023. Certains hôpitaux sont déjà impliqués dans des « projets pilotes d'hospitalisation à domicile » (par ex. via l'ASBL Kom op tegen Kanker pour l'oncologie, ou le projet OPAT pour l'antibiothérapie) et des organisations de patients demandent elles aussi de pouvoir appliquer cette forme de soins. Nous prônons donc un démarrage rapide.

Source : INAMI

Neutra en un clin d'œil

**Vous recherchez un allié adapté à vos besoins en matière de santé ou de soins dentaires ?
Ne cherchez plus ! Neutra propose des solutions d'assurance hospitalisation et dentaire conçues pour vous accompagner tout au long de votre parcours de santé. Que vous ayez besoin d'une couverture hospitalière complète ou de soins dentaires de qualité, Neutra a la solution parfaite pour vous. Découvrez et explorez les produits Neutra ci-dessous :**

neutra
www.neutrahospi.be

Je souhaite une assurance

Dentaire

Je souhaite obtenir les remboursements des soins préventifs, curatifs, l'orthodontie, la paradontologie, les prothèses et implants

→ **DENTALIS** — À partir de 6,02 € / mois

Hospitalisation

Je ne souhaite pas un remboursement pré et post hospitalisation

- Je préfère un remboursement de 3000 € / an et 200 € pour une hospitalisation de jour → **NEUTRA OPTIMUM** — À partir de 12,08 € / mois
- Je préfère un remboursement de 1000 € / an et 100 € pour une hospitalisation de jour → **NEUTRA BASE** — À partir de 6,01 € / mois

Je souhaite un remboursement des frais pré et post hospitalisation ainsi qu'une couverture en cas de maladie grave

- Je préfère une **chambre particulière** avec franchise de 100 € — un remboursement de mes frais de séjour jusqu'à 200 €/jour et de maximum 4X le montant de l'honoraire légal → **NEUTRA TOP** — À partir de 19,22 € / mois
- Je préfère une **chambre particulière** avec franchise de 125 € — un remboursement de mes frais de séjour jusqu'à 100 €/jour et de maximum 3X le montant de l'honoraire légal → **NEUTRA CONFORT** — À partir de 8,84 € / mois
- Je préfère une **chambre commune** sans franchise — un remboursement de mes frais de séjour jusqu'à 30 €/jour et de maximum 1X le montant de l'honoraire légal → **NEUTRA +** — À partir de 3,57 € / mois

Colloque soins palliatifs

La Commission Féminine

Le dernier trimestre 2023 est à nos portes, il est temps de bloquer les dernières activités de la Comission Féminine dans votre agenda.

- **Le mercredi 18 octobre 2023** - Conférence santé : Les caractéristiques de la santé mentale idéale par Monsieur Adant, licencié en éducation pour la santé, post-gradué en santé mentale.
- **Le samedi 28 octobre 2023**
  Voyage d'un jour : repas de chasse à Bastogne et visite au Bastogne War Museum.
  Régalez-vous et faites votre choix entre deux menus :

Menu gibier

Assiette duo de jambon fumé de Marcassin et pâtés Marcassin et Chevreuil

-

Velouté aux carotte/potiron et ses chips de jambon fumé

-

Rôti de gigue de Biche sauce poivrade déglacée au cognac accompagné de légumes chauds, pommes de terre grenailles au thym et gros sel ou frites

Feuilleté aux pommes, caramel et glace vanille

-

Café - 2 verres de vin blanc et 2 verres de vin rouge
Eaux

Menu non gibier

Croustillant de scampis et saumon mariné aux fines herbes et pommes

-

Velouté aux carotte/potiron et ses chips de jambon fumé

-

Rôti de porcelet gratiné aux champignons accompagné de légumes chauds, croquettes ou frites

-

Coupe dame blanche

-

Café - 2 verres de vin blanc et 2 verres de vin rouge
Eaux

- **Le mercredi 20 décembre 2023** - Goûter de Noël.

Les activités sont accessibles à tous, affiliés à La Mutualité Neutre ou non.

Attention, les goûters se font sur réservation au préalable. Les conférences santé et les goûters se déroulent au 7e étage de la Polyclinique de Charleroi.

Réservations et renseignements complémentaires : **071/20 52 11.**

La Commission Féminine.

Une suggestion ? une plainte ? Réagissez !

La Mutualité Neutre s'inscrit dans une démarche rapide et professionelle de gestion de plaintes.

Par ce biais, nous souhaitons :

- avoir connaissance de votre mécontentement et y apporter une solution ;
- tenir compte de votre avis ;
- garantir un accueil de qualité par des collaborateurs compétents ;
- avoir votre feed-back pour améliorer notre fonctionnement et la qualité des produits et services proposés.

En savoir plus ? Rendez-vous sur : http://www.lamn.be/votre-avis-nous-interesse

Parcs récréatifs : billetterie à prix réduit !

En famille, entre amis, en amoureux ou simplement pour prendre un peu de temps pour soi... Profitez de nos réductions !

Cet automne, vivez des expériences Halloween exclusives à Walibi !

Prix adultes et enfants : 44 euros*

Attention : réservation obligatoire en période d'Halloween ! Pendant cette période, les détenteurs des billets pour Walibi Belgium doivent indiquer à l'avance la date de leur visite via **www.walibi.be/hlw** et en utilisant les chiffres du code-barres qui figurent sur le billet. La date de votre visite ne pourra pas être modifiée par la suite. Prenez cette décision en compte lors de la réservation !

*Les tickets sont valables pour une personne, un jour au choix pendant la période d'Halloween 2023 entre le 21/10/23 et le 05/11/23, selon les heures d'ouverture des parcs.

- Pour ceux en quête de frissons en famille, du 22 au 26 octobre ainsi que le 5 novembre, plongez dans une aventure Halloween délirante.
- Pour les audacieux, vivez 10 soirées nocturnes effrayantes le 21 octobre et du 27 octobre au 4 novembre.

Il ne vous reste qu'à sélectionner votre date de visite en fonction de l'atmosphère d'Halloween que vous préférez ! Les maisons hantées et les zones effrayantes seront uniquement ouvertes lors des 10 soirées nocturnes.

Découvrez-en plus sur ces 2 expériences **via https://halloween.walibi.be**

Bellewaerde

Adulte et enfants : 34 €

Walibi et Bellewaerde gratuits en dessous d'1 m

PAIRI DAIZA

Passer les fêtes de fin d'année en famille, entre amis ou en amoureux au parc Pairi Daiza ? C'est possible ! Profitez-en à prix réduit.

Adulte : 37,50 €
Enfant : 32,50 €

Pour tout complément d'information et pour l'achat de tickets, contactez notre service communication :

- **au 071/20 52 11 ou 081/25 07 60 ou 04/254 58 11**
- **via mail à info@lamn.be**

Nos prochains événements

Au cours des prochains mois, retrouvez les équipes de La Mutualité Neutre sur divers événements ! Que vous soyez en quête de conseils éclairés, d'informations pertinentes ou tout simplement désireux de passer un agréable moment, venez nous rencontrer lors de ces occasions spéciales.

Salons Babydays

Les salons Babydays sont des occasions incontournables et annuelles dédiées à l'univers de la grossesse, de la naissance et de la petite enfance. Les Babydays rassemblent une multitude de professionnels de la santé, des experts en puériculture, des associations engagées ainsi qu'une grande variété d'exposants. Le but ? Proposer aux futurs parents et aux jeunes familles des conseils avisés, des produits de qualité et des services adaptés à leurs besoins.

Le salon se présente comme un lieu de rencontre et d'échange privilégié entre les parents et les professionnels, où vous pourrez trouver les réponses à vos questions et vous sentir accompagné tout au long de cette étape intense de la vie.

La Mutualité Neutre sera présente ! Venez nous rencontrer :

- **Le samedi 30 septembre et dimanche 01 octobre au salon Babydays de Liège** (Palais des Congrès - Esp. de l'Europe 2, 4020 Liège).
- **Le samedi 07 et dimanche 08 octobre au salon Babydays de Namur** (Namur Expo - Av. Sergent Vrithoff 2, 5000 Namur – Hall 2).

Vous pourrez y découvrir nos nombreux avantages et obtenir des réponses à toutes vos questions relatives à votre mutuelle. Nous avons hâte de vous retrouver et de vous accompagner dans cette belle aventure de la parentalité.

Salons du mariage

La Mutualité Neutre sera présente à quatre éditions du salon du mariage, créant ainsi de belles occasions de vous rencontrer. Vous pourrez nous retrouver au :

- **Salon du mariage d'Arlon les 21 et 22 octobre 2023** (Hall polyvalent d'Arlon – Parc des Expositions, 2 – 6700 Arlon).
- **Salon du mariage de Liège les 11 et 12 novembre 2023** (Country hall de Liège – Allée du Bol d'Air, 19 – 4430 Liège (Angleur)).
- **Salon du mariage de Mons les 25 et 26 novembre 2023** (Lotto Mons Expo – Avenue Thomas Edison, 2 – 7000 Mons).
- **Salon du mariage de Charleroi les 13 et 14 janvier 2024** (Louvexpo -Rue Arthur Delaby, 7 - 7100 La Louvière).

Vous aurez la possibilité de faire le plein d'informations concernant nos avantages et services. Nous serons ravis de répondre à vos questions et de vous accompagner.

Salon Charleroi seniors

Retrouvez-nous lors de la 12e édition du Salon Charleroi Seniors, qui aura lieu le 03 octobre 2023 au CEME de Dampremy. Cet événement dédié aux personnes de plus de 60 ans propose une journée riche en découvertes, avec une variété de produits et services adaptés à vos besoins.

Au programme : diverses animations axées sur la santé et le bien-être, des points-conseils pour vous accompagner dans vos démarches, des conférences santé pour enrichir vos connaissances, ainsi qu'un espace de restauration.
L'accès au salon est gratuit de 10h00 à 18h00. Nous serons ravis de vous accueillir sur notre stand pour vous présenter nos services. Venez nombreux à cette journée dédiée au mieux-être des seniors !

Savourez les fêtes de fin d'année : conciliez gourmandises festives et alimentation saine !

Les fêtes de fin d'année sont une période magique, marquée par les rassemblements familiaux et/ou amicaux, les décorations scintillantes et les délices culinaires. Toutefois, résister aux tentations peut relever du défi. Heureusement, il est possible de savourer pleinement ces moments tout en préservant l'équilibre nutritionnel.

1. Planifiez à l'avance

L'une des clés pour concilier les fêtes de fin d'année et l'alimentation saine est la planification. Avant de vous rendre à une fête, lors du repas de midi, prenez le temps de manger quelque chose de sain et équilibré chez vous. Cela vous aidera à éviter de vous jeter sur les plats riches en calories dès votre arrivée. Privilégiez les légumes, les protéines maigres et les grains entiers pour vous rassasier.

2. Misez sur les alternatives saines

De nombreuses recettes traditionnelles des fêtes peuvent être adaptées pour être plus saines. Par exemple, optez pour des sauces allégées, des desserts à base de fruits frais ou des versions sans sucre ajouté. Remplacez les produits riches en matières grasses par des alternatives plus légères, comme le yaourt au lieu de la crème épaisse. Les petits changements peuvent faire une grande différence pour votre santé tout en conservant le goût délicieux des fêtes.

3. Pratiquez la modération

Le secret d'une alimentation équilibrée pendant les fêtes se trouve dans la modération. Vous n'avez pas besoin de vous priver de vos plats préférés, mais essayez de limiter les portions des aliments riches en calories, en sucre et en graisse. Savourez chaque bouchée et prenez le temps de déguster les saveurs.

4. Restez actif

L'activité physique est essentielle, surtout pendant les périodes de fêtes. Profitez de cette période pour organiser des activités en famille, comme des promenades après le dîner ou des jeux de plein air.

5. Évitez les excès

Les boissons alcoolisées sont souvent présentes lors des fêtes, mais elles peuvent être une source cachée de calories vides. Optez pour des alternatives plus saines, comme de l'eau pétillante avec des tranches de fruits, des jus de fruits frais ou des cocktails sans alcool. Si vous choisissez de consommer de l'alcool, faites-le avec modération et assurez-vous de boire également beaucoup d'eau pour vous hydrater.

En suivant ces conseils simples, vous pourrez pleinement profiter des fêtes de fin d'année tout en prenant soin de votre santé. Rappelez-vous qu'il s'agit avant tout d'une période de célébration et de partage. Alors, savourez chaque moment avec vos proches et profitez des plaisirs culinaires sans culpabilité !

Sources :
1. Manger Bouger - Santé Publique France. : *https://www.mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Toutes-les-actualites/Les-cles-d-une-alimentation-equilibree-pendant-les-fetes-de-fin-d-annee*
2. LaNutrition.fr : *https://www.lanutrition.fr/bien-dans-son-assiette/aliments/nutriments/alimentation-equilibree-comment-gerer-les-exces-pendant-les-fetes*

Et si vous osiez le sans alcool avec ce cocktail vitaminé aux agrumes ?

Ingrédients :

- 25 cl de jus de pamplemousse
- 25 cl de jus de citron
- 25 cl de jus d'ananas
- 25 cl de jus de mandarine
- un trait de sirop d'orange (facultatif)

Préparation : Versez les jus dans un blender avec des glaçons. Mixez quelques secondes, versez dans des verres avec un peu de sirop.

Temps de préparation : 3 minutes.

Source : LaBoiteRose.be

Le cancer colorectal

Comme pour l'ensemble des cancers, il n'y a pas un mais plusieurs cancers du gros intestin. Par facilité, nous utiliserons toutefois ici le terme plus courant 'cancer colorectal'.

Notre tube digestif se compose d'une série d'organes. Lorsque nous avalons des aliments, ceux-ci passent par l'œsophage, l'estomac, l'intestin grêle, pour enfin arriver dans le gros intestin, lui-même composé du :

- côlon ascendant (qui suit directement l'intestin grêle et au début duquel se trouve l'appendice) ;
- côlon transverse ;
- côlon descendant ;
- côlon sigmoïde ;
- rectum (qui se termine à l'anus).

Au total, le gros intestin mesure environ 1,5 mètre de long. Il est situé dans la cavité abdominale (le ventre en langage courant).

Le cancer colorectal est exceptionnel avant 40 ans, sauf dans le cadre d'une maladie héréditaire qu'on appelle polypose familiale. Son incidence augmente nettement à partir de la cinquantaine. La majeure partie des cancers colorectaux se situent dans la partie terminale du gros intestin, même s'ils peuvent toucher l'ensemble de l'intestin.

Le degré de développement d'un cancer du gros intestin est déterminé en fonction des couches de la paroi intestinale atteintes et de la présence ou non de métastases (dans les ganglions ou d'autres parties du corps).

Un cancer du gros intestin se développe presque toujours au départ d'une excroissance (un polype) de la muqueuse. Au fur et à mesure de sa progression, ce cancer envahit les couches profondes de la paroi intestinale. Lorsque les cellules cancéreuses atteignent les vaisseaux lymphatiques, elles peuvent s'échapper et coloniser des ganglions. Si elles atteignent les vaisseaux sanguins, elles peuvent coloniser des organes distants (souvent le foie, parfois les poumons ou les os).

Les causes et facteurs de risque du cancer colorectal

La majorité des cancers du gros intestin atteignent des individus qui ne présentent apparemment pas de risques particuliers autres que l'âge. On a pu montrer cependant une relation entre certains facteurs et l'augmentation du risque de développer ce type de cancer. Il faut garder à l'esprit qu'il s'agit toujours d'une résultante de nombreuses interactions et de facteurs génétiques prédisposants encore à découvrir.

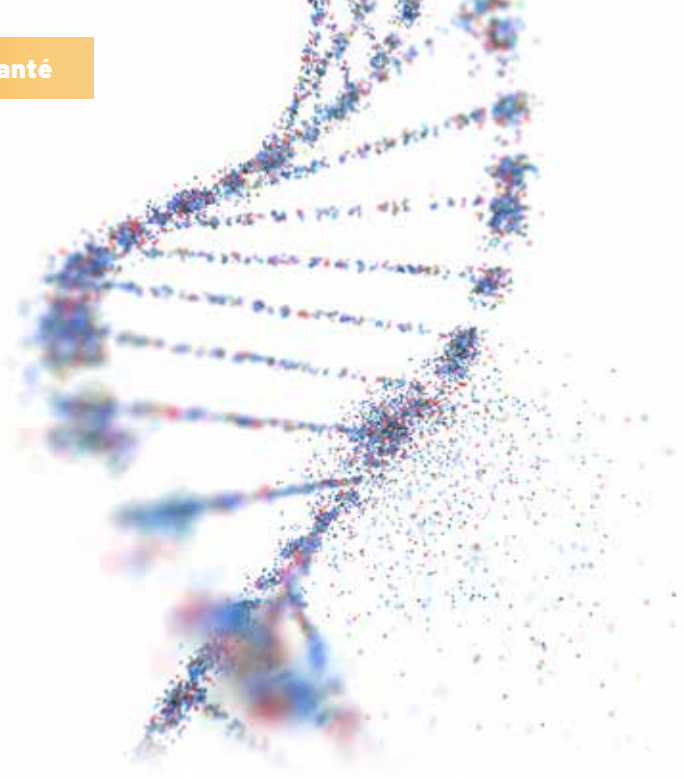
Un certain nombre de facteurs de risque augmentent la fréquence du cancer du gros intestin :

Il y a **3 facteurs de risque nutritionnels** identifiés pour le cancer colorectal : la consommation d'alcool, le surpoids et la consommation excessive de viande (rouge) et surtout de charcuteries qui sont des aliments ultra transformés et dont la consommation doit être très limitée.

La **sédentarité** augmente également les risques, car l'activité physique contribue à accélérer le transit intestinal et réduit ainsi le temps de contact entre les molécules cancérigènes dans les selles et la paroi intestinale.

Enfin, le **tabac** est également un facteur de risque avéré et les cancers du gros intestin sont plus fréquents chez les fumeurs, ce qui devrait leur donner une raison de plus d'arrêter de fumer !

Dans les facteurs protecteurs spécifiques, on note la consommation importante de fruits et de légumes, la consommation de céréales riches en fibres, la consommation de produits laitiers, ainsi que la pratique régulière d'une activité physique.



L'hérédité

L'hérédité joue un rôle non négligeable en ce qui concerne les causes du cancer colorectal. Le risque de développer un cancer colorectal est multiplié par 2 ou 3 chez les parents au premier degré d'un malade. On estime que 30 % des personnes atteintes par un cancer du gros intestin seraient porteuses d'une anomalie génétique (mutation d'un ou plusieurs gènes) héritée d'un de leurs parents. Ces anomalies n'ont pas toutes la même importance. Deux tiers d'entre elles s'accompagnent d'un risque faible ou moyen de cancer du gros intestin. Les porteurs d'une anomalie génétique peuvent très bien ne jamais développer la maladie.

Ces mutations sont suspectées lorsqu'un cancer du gros intestin se développe à un âge beaucoup plus jeune que la moyenne. Plusieurs mutations génétiques responsables de ces maladies ont été identifiées. Elles présentent 50 % de risque de se transmettre de génération en génération, raison pour laquelle un dépistage génétique doit être proposé aux membres de la famille de ces patients. Les individus porteurs du gène muté feront l'objet d'une étroite surveillance (dès l'enfance en cas de polypose familiale) et, si nécessaire, de traitements préventifs.

D'autres facteurs de risque ont été identifiés :

La présence d'adénomes (polypes bénins) sur la muqueuse de l'intestin a été mise en corrélation avec les causes du cancer colorectal. En effet, la plupart des cancers du gros intestin prennent naissance sur un de ces polypes. Plus l'adénome est gros, plus le risque de dégénérescence est important. La fréquence d'apparition des polypes augmente avec l'âge, comme celle des cancers colorectaux.

Idem pour les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin. En effet, on constate que les cancers colorectaux sont plus fréquents chez des patients ayant une longue histoire de recto-colite ulcéro hémorragique ou, dans une moindre mesure, de maladie de Crohn. Ces cancers peuvent alors apparaître à un âge plus précoce que la moyenne.

Un premier cancer du gros intestin. Une personne guérie d'un premier cancer colorectal conserve un risque augmenté de développer un second cancer du gros intestin, sans rapport avec le premier. Le diabète de type II peut également jouer un rôle.

Symptômes de cancer colorectal

Un cancer colorectal peut s'accompagner d'un grand nombre de symptômes qui ne sont toutefois pas spécifiques à cette maladie. La nature des symptômes et leur rapidité d'apparition varient en fonction de la localisation de la tumeur à l'intérieur du gros intestin. N'oublions pas que le cancer colorectal ne provoque aucun symptôme au début de la maladie, c'est pourquoi le dépistage tous les deux ans à partir de 50 ans est si important !

Tumeur sur la partie terminale de l'intestin (sigmoïde et rectum)

Ces tumeurs peuvent s'accompagner des symptômes suivants:

- pertes de sang par l'anus, traces de sang dans les selles ou sur le papier toilette ;
- un changement inexpliqué et persistant du rythme des selles (constipation, diarrhée ou alternance des deux), faux besoins ou une diminution du calibre des selles.

Tumeur plus haut dans l'intestin (côlon ascendant)

Ces tumeurs peuvent passer longtemps inaperçues. Elles s'accompagnent souvent de :

- fatigue (souvent liée à l'anémie causée par les pertes chroniques de sang au niveau de la tumeur) ;
- amaigrissement inexpliqué ;
- maux de ventre persistants (souvent sous forme de crampes intermittentes).

Aucun de ces symptômes n'entraîne la présence automatique d'un cancer colorectal, mais ils justifient la réalisation d'examens médicaux.

Dépistage du cancer colorectal

Un dépistage précoce peut vous sauver la vie ! Saviez-vous que 90 % des guérisons résultent d'une détection précoce ? N'attendez plus, faites-vous dépister gratuitement avant l'apparition des symptômes.

Les campagnes de dépistage précoce et systématique du cancer colorectal s'adressent aux hommes et aux femmes à partir de 50 ans. Les différentes régions de notre pays organisent donc ce dépistage, auquel vous pouvez vous soumettre tous les deux ans si vous faites partie de ce groupe cible.

Ce dépistage du cancer colorectal au sein de la population (qui diffère selon la région) cible les hommes et les femmes ne présentant ni symptôme(s) évocateur(s) de ce cancer, ni risque significativement accru de le développer. Tous les deux ans, ce dépistage peut être réalisé à domicile à l'aide d'un test basé sur la recherche de sang occulte dans un prélèvement de selles. Il s'agit de l'iFOBT (test immunologique de recherche de sang occulte dans les selles).

Si vous avez déjà souffert d'un cancer colorectal ou en cas d'antécédents familiaux de cancer colorectal, il se peut que vous deviez vous soumettre à un dépistage avant l'âge de 50 ans ou à un autre examen.

Si vous habitez en Wallonie :

En Wallonie, le kit de dépistage peut s'obtenir très facilement via la plateforme www.depistageintestin.be en y précisant le n° national de la personne et sans devoir passer via le médecin généraliste. Le kit de dépistage est envoyé directement au domicile endéans les 15 jours.

Une fois réalisé, le test est à renvoyer exclusivement au moyen de l'enveloppe grise préadressée et préaffranchie fournie dans le kit de dépistage.

Pour obtenir le résultat de l'analyse, vous pourrez téléphoner à votre médecin environ une semaine après le renvoi du test.

D'autres examens peuvent être effectués si l'on suspecte la présence d'un cancer colorectal :

- toucher rectal ;
- endoscopie ;
- radiographie ou colo(no)scopie virtuelle (scanner).

Examens de diagnostic

Si le diagnostic de cancer colorectal est posé, le médecin demande d'autres examens afin de préciser le degré de développement local de la tumeur.

Certains examens donnent une idée de l'envahissement tumoral à l'intérieur de la paroi intestinale (très important pour définir le stade de la maladie) et permettent de repérer des anomalies (éventuelles métastases) dans les ganglions lymphatiques qui entourent le gros intestin :

- une échographie transrectale en cas de cancer du rectum ;
- un CT-scan ou une résonance magnétique nucléaire (RMN ou IRM).

Un **bilan d'extension** est ensuite effectué, à la recherche d'éventuelles métastases à distance du cancer colorectal. Ce bilan comporte un examen du foie (échographie, scanner ou résonance magnétique nucléaire) car lorsqu'un cancer colorectal se généralise, il envahit souvent le foie.

Une **radiographie des poumons** est également réalisée, surtout dans les cas de cancer du rectum, à la recherche d'éventuelles métastases pulmonaires.

Si un ou plusieurs de ces examens de précision du diagnostic du cancer colorectal vous sont prescrits, n'hésitez pas à demander des explications sur le pourquoi et le comment. En fonction des résultats du bilan ainsi réalisé, des traitements appropriés pourront être proposés.

Traitements

Les traitements du cancer colorectal nécessitent une coordination étroite entre différentes disciplines médicales et paramédicales car ils associent, en fonction des besoins, chirurgie, radiothérapie, chimiothérapie et nouveaux traitements ciblés. Ces différents traitements peuvent être utilisés seuls ou en association.

Le choix du (des) traitement(s) est déterminé au cas par cas en fonction :

- du type de cancer ;
- du stade (étendue) du cancer ;
- de l'état de santé général du patient, autrement dit la manière dont fonctionnent ses principaux organes vitaux.

Les types de traitements :

Il existe différents types de traitements qui peuvent être utilisés séparément ou en combinaison :

- chirurgie ;
- chimiothérapie ;
- radiothérapie ;
- immunothérapie ;
- traitements ciblés.

Source : www.cancer.be

Calendrier de fin d'année

MN Vacances · *Le service vacances de La Mutualité Neutre*

MONT-DES-DUNES
MN VACANCES

Domaine de vacances
Mont-des-Dunes, Oostduinkerke

Vacances d'automne
2+1 NUIT GRATUITE

Arrivée possible le **22, 23, 24 et le 31/10/2023**

Sur base d'une chambre + petit-déjeuner

Action Midweek
DU 13/11 AU 17/11/2023

Une semaine au bord de la mer à un prix imbattable !

268 € p.p. *sur base d'une chambre double confort mini + demi-pension inclus*

Vacances d'hiver
3 NUITS EN DEMI-PENSION

Arrivée le **26/12** et départ le **29/12/2023**

171,50 € *p.p. sur base d'une chambre double confort mini + demi-pension inclus*
Enfant 4 - 12 ans : 76,50 €

Forfait Nouvel An
CÉLÉBREZ LA ST-SILVESTRE

Arrivée le **29/12/2023** et départ le **01/01/2024**
Arrivée le **30/12/2023** et départ le **01/01/2024**

Séjour en demi-pension.
Dîner festif le 31/12 avec ambiance musicale
Petit-déjeuner élaboré le 01/01

30% RÉDUCTION

Réservez via www.montdesdunes.be en utilisant le code de réduction : MEMBRE

www.montdesdunes.be
info@montdesdunes.be
058 23 40 52

Domaine de vacances
Mont-des-Pins, Durbuy

MONT-DES-PINS
MN VACANCES

Vacances d'automne
2+1 NUIT GRATUITE

Séjour possible entre le **22/10 et le 03/11/2023**

Réservez avant le 14/10/2023.
Valable sur les chambres confort et supérieur

Vacances de Noël
2+1 NUIT GRATUITE

Séjour possible entre le **02/01 et 07/01/2023**

Réservez avant le 19/12/2023.
Valable sur les chambres confort et supérieur

Forfait Nouvel An
FÊTEZ EN FAMILLE, ENTRE AMIS

Arrivée le **30/12/2023** et départ le **01/01/2024**
Arrivée le **31/12/2023** et départ le **02/01/2024**

Menu 3-services le 30/12 ou le 01/01
Apéritif + menu festif du Nouvel An le 31/12
Ambiance avec DJ
2 x petit-déjeuner, late check-out (jusqu'à 12h)

Réservez via www.montdespins.be en utilisant le code de réduction : MEMBRE

30% RÉDUCTION

www.montdespins.be
info@montdespins.be
086 21 21 36

Découvrez notre nouveau site

www.mnvacances.be

et profitez de nombreuses nouvelles promotions!

MN VACANCES
LES VACANCES C'EST LA SANTÉ

Réservation ou questions ? MN Vacances est joignable via **info@mnvacances.be** ou au numéro vacances gratuit **0800 95 180** (du lundi au vendredi de 9h à 16 h).

2023-2024

Les jeunes en vacances
De 3 à 18 ans

FORMATIONS

THÈMES	PÉRIODES	NOMBRE DE JOURS	ÂGES	DESTINATIONS	PRIX NEUTRE	PRIX PLEIN	PRIX AVANTAGE
Animateur centre de vacances - Base 1	21/10-24/10	4	16-25 ans	Wellin	180 €	369 €	300 €
Animateur centre de vacances - Base 2	21/10-24/10	4	16-25 ans		180 €	369 €	300 €
Coordinateur de centre de vacances - Base 1	21/10-24/10	4	16-25 ans		180 €	369 €	300 €

AUTOMNE

THÈMES	PÉRIODES	NOMBRE DE JOURS	ÂGES	DESTINATIONS	PRIX NEUTRE	PRIX PLEIN	PRIX AVANTAGE
Panique au wagon restaurant + château de Bouillon	22/10-27/10	6	9-12 ans	Vresse sur Semois	150 €	320 €	280 €
Le train fantôme + château de Bouillon	22/10-27/10	6	6-12 ans		150 €	320 €	280 €
X-trême aventure «Zone n°7»	29/10-04/11	7	13-17 ans	Spa	200 €	440 €	380 €
Le totem de la victoire	29/10-04/11	7	9-12 ans		150 €	320 €	280 €

SPORTS D'HIVER

THÈMES	PÉRIODES	NOMBRE DE JOURS	ÂGES	DESTINATIONS	PRIX NEUTRE	PRIX PLEIN	PRIX AVANTAGE
Ski/surf libre ados	23/02-02/03	9	13-17 ans	Haute Nendaz (Chalet Cité Joie)	600 €	970 €	830 €
Ski juniors*	23/02-02/03	9	10-12 ans	Haute Nendaz (Chalet Déserteur)	670 €	1080 €	920 €

***Pas de surf chez les juniors**

CONGÉ DE DÉTENTE

THÈMES	PÉRIODES	NOMBRE DE JOURS	ÂGES	DESTINATIONS
Doudou part à la mer	25/02-02/03	7	3-5 ans	Oostduinkerke
Plaisirs d'hiver à la mer	25/02-02/03	7	6-9 ans	
Plaisirs d'hiver à la mer 2	25/02-02/03	7	10-12 ans	
Les dompteurs du vent	02/03-09/03	8	9-12 ans	
Détente et bouffée d'Air	02/03-09/03	8	13-17 ans	

Les prix relatifs aux séjours du congé de détente seront disponibles dans le courant du mois d'octobre

Editeur responsable : Edouard DENOEL, rue des Dames Blanches, 24 - 5000 Namur

À l'initiative de LA MUTUALITÉ NEUTRE

Plus d'infos :
www.horizons-jeunesse.be •
secretariat@horizons-jeunesse.be • 081/250 767

Code parrainage :
P2023HJ5

HORIZONS Jeunesse